



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DOCENTE: LIC. JUANA INÉS HERNANDEZ
LÓPEZ

MATERIA: CUIDADOS BASICOS DE LA MUJER

TAREA: CUADROS SINOPTICOS UNIDAD IV

PRESENTA: PAMELA GUADALUPE RUEDA
RAMIREZ

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERIA

GRADO 4TO CUATRIMESTRE

04 DE DICIEMBRE DEL 2021

VILLAHERMOSA, CENTRO, TABASCO

ASISTENCIA Y CUIDADO EN EL PARTO

¿QUÉ SE DEBE HACER?

- Es muy importante durante esta fase brindar seguridad a la madre.
- Durante las contracciones animar a la parturienta a empujar. Decirle que no grite ni hable para que el empuje sea más fuerte y efectivo. Entre contracciones debe descansar y recuperarse.
- Lo primero que debe salir es la cabeza del bebé. Cuando empiece a salir, se coloca una mano en la cabeza del bebé y se ejerce una presión muy suave.
- Una vez que está la cabeza fuera se comprueba que no tiene el cordón umbilical enrollado al cuello. En el caso de que estuviera alrededor no alarmarse, con un dedo tirar suavemente y desenrollarlo, pasándolo por la cabeza del bebé, así se evita que se estrangule.
- Llegado este punto el resto se produce muy rápidamente y casi sin intervención. La cabeza del bebé se sostiene mientras la madre sigue empujando hasta lograr sacar los hombros. Se debe tener en cuenta que están cubiertos de fluidos, por lo que se debe sujetar, suave pero firmemente.
- Una vez fuera se pondrá el bebé en el regazo de la madre. Esto es importante porque los recién nacidos pierden mucho calor, y la madre es capaz de regular su temperatura corporal con el fin de proteger al niño.
- Limpiar la boca y la nariz del bebé, pues tiene que expulsar todo el líquido de los pulmones. No dar palmadas en la espalda, basta con sostenerlo boca abajo y masajear suavemente la espalda. Si el bebé comienza a toser, estornudar o llorar es buena señal.
- Para cortar el cordón umbilical se utilizarán hilos anchos para ligar los extremos. El primer nudo se hará a unos 10 cm del bebé, y el segundo a 5 cm del primero. El tramo de cordón entre los dos nudos no debe tener pulso, y una vez comprobado se cortará con unas tijeras lo más limpias posible. Una vez cortado comprobar que no hay pérdida de sangre por los extremos.
- Al cabo de 30 min aproximadamente la madre sentirá unas contracciones para expulsar la placenta. No se debe tirar del cordón, la mujer sola es capaz de expulsarla.

ASISTENCIA Y CUIDADO EN EL PUERPERIO

z

ETAPAS DEL PUERPERIO

NORMAL:

Tiene una duración de 6 semanas o 42 días

INDIMEDIATO:

Comprende de las primeras 24 horas después del parto, en este se recomienda observar a la mujer cada 15 minutos, durante 2 horas, preguntar si presenta algún síntoma como: hemorragia vaginal, convulsiones, cefalea fuerte, visión borrosa o dolor fuerte en la boca del estómago.

Verificar si presenta algún signo como: temperatura mayor a 38° o hipertensión arterial con la diastólica arriba de 90mm/Hg.

MEDIATO:

Abarca del segundo al séptimo día después del parto

TARDIO:

Comprende desde el octavo día hasta los 42 días después del parto

CONTROL DEL PUERPERIO

- Detectar signos y síntomas de peligro
- Observar si tiene dificultad para respirar
- Si presenta temperatura mayor a 38°
- Si tiene hipertensión arterial
- Verificar que no haya quedado restos placentarios
- Observar si presenta coágulos de sangre con mal olor
- Preguntar si tiene dolor al orinar



ASISTENCIA Y CUIDADOS EN LOS TRASTORNOS GINECOLOGICOS

CLIMATERIO

El Climaterio es el período de transición en la vida de la mujer, entre la etapa reproductiva a la no reproductiva, este período se inicia aproximadamente 5 años antes de la menopausia y su duración es de 10 a 15 años.

MENOPAUSIA

La Menopausia es la edad en la que se presenta la última menstruación espontánea y se requiere que pasen por lo menos 6 meses para considerarse definitiva, en nuestro medio esto sucede entre los 48 y 51 años de edad.

FACTORES DE RIESGO, E INTERVENCIÓN

- Menopausia precoz, natural o quirúrgica.
- Consumo de alcohol o cafeína.
- Tabaquismo.
- Periodos de amenorrea.
- Algunos medicamentos como el uso prolongado de corticoides.
- Procesos como enfermedad tiroidea, artritis reumatoide y problemas que bloquean la absorción intestinal de calcio.
- Dieta pobre en calcio por periodos prolongados, especialmente durante la adolescencia.
- Vida sedentaria.

INTERVENCIÓN:

Medidas de diagnóstico precoz de cáncer, vigilancia de parámetros clínicos, actividades de educación sexual, actividades de educación dietética y actividades de ejercicio físico.

SIGNO Y SINTOMAS

- Sudoraciones
- Bochornos
- Mareos
- Artralgias
- Cefalea
- Mialgias
- Taquicardias
- Cambios emocionales
- Depresión
- Angustia
- Miedos



CONCIENTIZACIÓN Y AUTOCUIDADO

AUTOCUIDADO

El autocuidado de la mujer en el climaterio consistirá en los cuidados de la salud que ella tenga consigo misma, incluyendo las decisiones que deberá tomar para adoptar nuevos estilos de vida.

OBJETIVO

- 1.- promover a las mujeres a participar en programas preventivos y de atención de la salud en el climaterio.
- 2.- concientizar sobre la importancia del autocuidado.
- 3.- modificar factores de riesgo durante el climaterio.

ÁMBITOS QUE COMPROMETE

- La alimentación
- Actividad física- ejercicios
- Pruebas de salud
- Abandonar hábitos nocivos



ALIMENTACIÓN

- Consumir diferentes tipos de alimentos durante el día.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres.
- Disminuir las grasas de origen animal.
- Reducir el consumo de sal y de azúcar.
- Incrementar el consumo de agua

PRUEBAS DE SALUD

- Perfil lipídico.
- Glicemia.
- Toma de Papanicolaou
- Examen mamario instruyendo y fomentando el autoexamen



PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTES EN LAS MUJERES

EN MÉXICO

Enfermedades del corazón



Diabetes mellitus



Tumores malignos



Enfermedades cerebrovasculares



Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas

EN EL MUNDO

Las enfermedades no transmisibles siguen siendo la principal causa de muerte.

Las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (cuello uterino y mama) son otras de las principales causas de defunciones.

Cada día, cerca de 830 mujeres fallecen por causas prevenibles relacionadas con el embarazo y el parto.



ENFERMEDADES PROPIAS DE LA MUJER

Existen enfermedades más frecuentes en las mujeres que en los hombres. En oportunidades, esto es debido a las características biológicas propias del sexo femenino.

Las principales diferencias son a nivel cromosómico, hormonal y genital, aunque existen otras como el tamaño del corazón y los pulmones, la distribución del flujo sanguíneo y de la grasa; y la masa muscular y ósea.

ENFERMEDAD ES PROPIAS

- Síndromes premenstruales
- Preeclampsia
- Amenorreas
- Diabetes gestacional.
- Toxoplasmosis
- Menopausia
- Infertilidad
- Endometriosis
- Ovario poliquístico
- Patología benigna de mama
- Dismenorrea
- Mioma uterino



CUIDADOS BASICOS DE LA MUJER

ACTIVIDAD FISICA: Realizar a la semana al menos 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa. Si no tienes mucho tiempo, durante el día puedes sumar periodos de al menos 10 minutos seguidos. Haz actividades de fortalecimiento muscular y de flexibilidad, al menos 2 días a la semana. Hidrátate antes, durante y después del ejercicio.

HIGIENE PERSONAL: Bañarse diariamente, para eliminar células muertas y sudor. Evitar los jabones con exceso de grasa o perfumes para limpieza del área genital. No introducir cotonetes o cuerpos extraños en el canal auditivo externo. Lavar manos y uñas, tanto con jabón como con alcohol gel, para cortar cadenas de transmisión de enfermedades infecciosas.

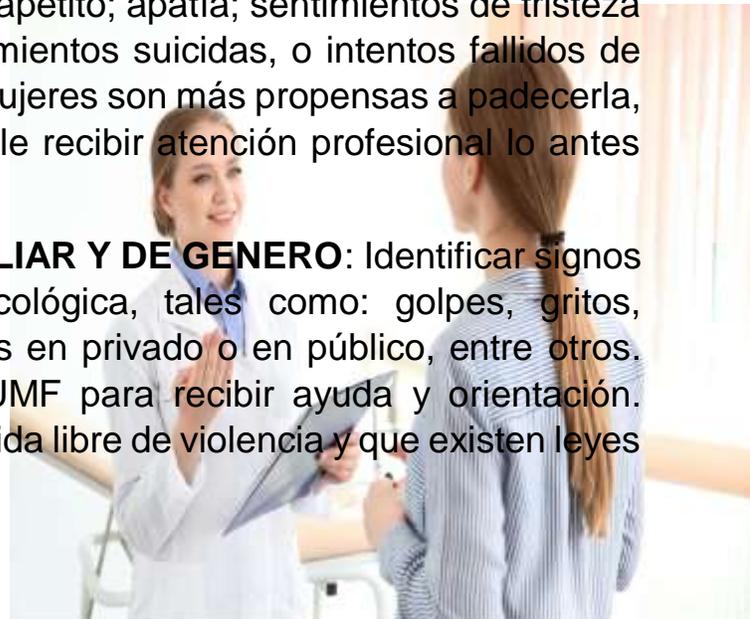
DETECCIÓN TEMPRANA DE ENFERMEDADES: Acudir a tu chequeo en la Unidad de Medicina Familiar que te corresponde. Allí te realizarán las detecciones de cáncer cérvico uterino y de cáncer mamario, así como de hipertensión arterial, diabetes mellitus y niveles de colesterol. Recuerda que la prevención y detección de estas enfermedades puede evitar complicaciones graves en tu salud e incluso una muerte prematura.

ALIMENTACIÓN: Realizar tres comidas que incluyan verdura, fruta, cereal, leguminosas y alimentos de origen animal en horarios establecidos, incluir un refrigerio a media mañana y a media tarde, evitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas y con alto contenido de grasa; beber diariamente de 6 a 8 vasos de agua simple potable.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA: Prevenir las Enfermedades de Transmisión Sexual mediante el uso del preservativo.

SALUD MENTAL: Identificar posibles síntomas de depresión como: fatiga inexplicable; aumento o pérdida de apetito; apatía; sentimientos de tristeza o desprecio hacia ti misma; pensamientos suicidas, o intentos fallidos de suicidio. Tomar en cuenta que las mujeres son más propensas a padecerla, por lo cual es altamente aconsejable recibir atención profesional lo antes posible.

VIDA LIBRE DE VIOLENCIA FAMILIAR Y DE GENERO: Identificar signos de violencia física, sexual y psicológica, tales como: golpes, gritos, amenazas, chantajes, humillaciones en privado o en público, entre otros. En todos los casos, acudir a tu UMF para recibir ayuda y orientación. Recordar que tienes derecho a una vida libre de violencia y que existen leyes que te protegen a ti y a tu familia.



MEDIDAS BASICAS DE PREVENION DE

ENFERMEDADES

**DESARROLLAR
APTITUDES
PERSONALES PARA
LA SALUD**

Que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el ambiente, y para que utilice adecuadamente los servicios de salud

**DESARROLLAR
ENTORNOS
FAVORABLES**

Estimular la creación de condiciones de trabajo y de vida gratificante, higiénica, segura y estimulante. Además, procura que la protección y conservación de los recursos naturales sea prioridad de todos.

**REFORZAR LA
ACCIÓN**

Impulsar la participación de la comunidad en el establecimiento de prioridades, toma de decisiones y elaboración y ejecución de acciones para alcanzar un mejor nivel de salud.

**REORIENTAR LOS
SERVICIOS DE
SALUD**

Que los servicios médicos sean sensibles a las necesidades interculturales de los individuos, y las respeten.

**IMPULSAR
POLÍTICAS
PÚBLICAS**

Colocar a la salud en la agenda de los tomadores de decisiones de todos los órdenes de gobierno y de todos los sectores públicos y privados. Al hacerlo busca sensibilizarlos hacia las consecuencias que sobre la salud tienen sus decisiones.

REGLA DE NAEGELE

El período de gestación en la especie humana dura 266 días contados a partir de la fecundación, es decir, 280 días o 40 semanas desde la edad gestacional calculada por la primera ecografía (FUR operacional). Para calcular la fecha del parto se utiliza la regla de Naegele, una fórmula en función de la fecha de la última menstruación.

“La regla de Naegele es muy precisa; no es más que una manera fácil de obtener la fecha correspondiente a 280 días después de una fecha inicial. A esta fecha le añadimos un año, le restamos 3 meses y le sumamos 7 días. Es decir, $FPP = FUR + 7 \text{ días} + 1 \text{ año} - 3 \text{ meses}$.”

Cabe señalar que la fecha probable de parto (FPP) obviamente es aproximada, ya que la mayoría de las mujeres tienen su parto en forma espontánea alrededor de las 39 semanas, pero se considera parto espontáneo de término normal desde las 37 y hasta las 41 semanas”

Utilizando la siguiente regla busca la FPP de las siguientes fechas

24-06-2021 FPP= 01-03-2022

05-12-2021 FPP= 12-09-2022

29-03-2020 FPP= 05-12-2020